

Pfifferlinge in cremiger Sauce

- für 4 Personen -

Zutaten:

500 g frische Pfifferlinge
4 Schalotten
20 g magerer Schinkenspeck (2 Scheiben)
2 EL Öl

Für die Soße:

1 El Mehl, Type 1050 (25 g)
100 ml Wasser
200 ml Milch, 1,5 % Fett
Salz, weißer Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Pfifferlinge sorgfältig reinigen · Schalotten waschen und in Ringe schneiden · Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden und mit den Schalotten im Speiseöl anbraten · Pfifferlinge dazu geben und ca. 5 Minuten weiter braten · Mehl darüber streuen, kurz anbraten mit Wasser und Milch ablöschen und ca. 2 Minuten garen · mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie servieren

Nährwertangaben:

1 Portion = 137 kcal, 6 g Ball., 7 mg tier. Chol.
½ KHE